



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

Videnscenter for værdig ældrepleje

# Sansestimuli i ældreplejen

**- Introduktionshæfte om sansernes funktion og sansestimulering hos ældre mennesker**



# Sansestimuli i ældreplejen

På de efterfølgende sider kan du læse om sansernes betydning for trivsel og hvordan sansestimulering kan integreres i hverdagen på plejehjem og i hjemmeplejen. Hæftet er udviklet i forbindelse med udgivelsen af [3 korte instruktionsfilm om sansestimuli i ældreplejen](#), og kan printes ud og tages med til temamøder eller lignende på arbejdspladsen.

I hæftet henvises der også til øvrigt materiale, for de som er interesseret i at vide mere om tilrettelæggelse af sansestimulerende indsatser.

Tak til demenskonsulent og ergoterapeut Anita Bisgaard og ergoterapeut Monica Blæhr, Skanderborg Kommune, for rådgivning i forbindelse med udviklingen af hæftet.

## Indholdsfortegnelse:

Sansernes funktion	side 3
Sansehuset	side 4
Stimulering af de nære sanser	side 5
Sansestimuli i dagligdagen	side 6
Tilrettelæggelse af indsatser med sansestimuli	side 7
Kilder	side 8



# Sansernes funktion

Menneskets sanser er fundamentale i forhold til at kunne forstå sig selv og sin omverden; det vil sige, hvem man er, og hvor man er. Kroppen er afhængig af input fra de forskellige sanser for at kunne agere og tilpasse sine handlinger på en hensigtsmæssig og meningsfuld måde. Sanserne har betydning for udførelse af fx hverdagsaktiviteter, og er derfor grundlæggende for den enkeltes trivsel. <sup>(1,2)</sup>

Sansernes funktioner kan påvirkes af forskellige årsager som kan forekomme både inden i og omkring borgeren. Forholdene inden i borgeren skyldes ofte sygdomme der medfører kognitive funktionsnedsættelser fx demens eller andre fysiske sygdomme. Ydre forhold kan være for mange stimuli omkring borgeren i forhold til vedkommendes bearbejdningsevne eller for få stimuli som følge af fx ensidig stimuli i miljøet, isolation, ensomhed og/eller langvarig sygdom (sengeliggende). <sup>(1,2)</sup>

Der kan være flere tegn på, at en borger mistrives, fx:

- Hvileløs vandren
- Piller bleer, servietter og andet i stykker
- Modvilje eller ubehag ved personlige pleje situationer
- Ubegag ved berøring (reagerer måske kraftigt med skrig eller slår ud)
- Vrider hænder, klapper i hænder eller gnider fødder mod gulvet
- Pludselige vredesudbrud
- Sløvhed/træthed – sidder apatisk hen

Leder du efter mere dybdegående information om sansestimuli kan du hente mere viden fra rapporten [Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere uadadreagerende adfærd på ældreområdet](#)



# Sansehuset

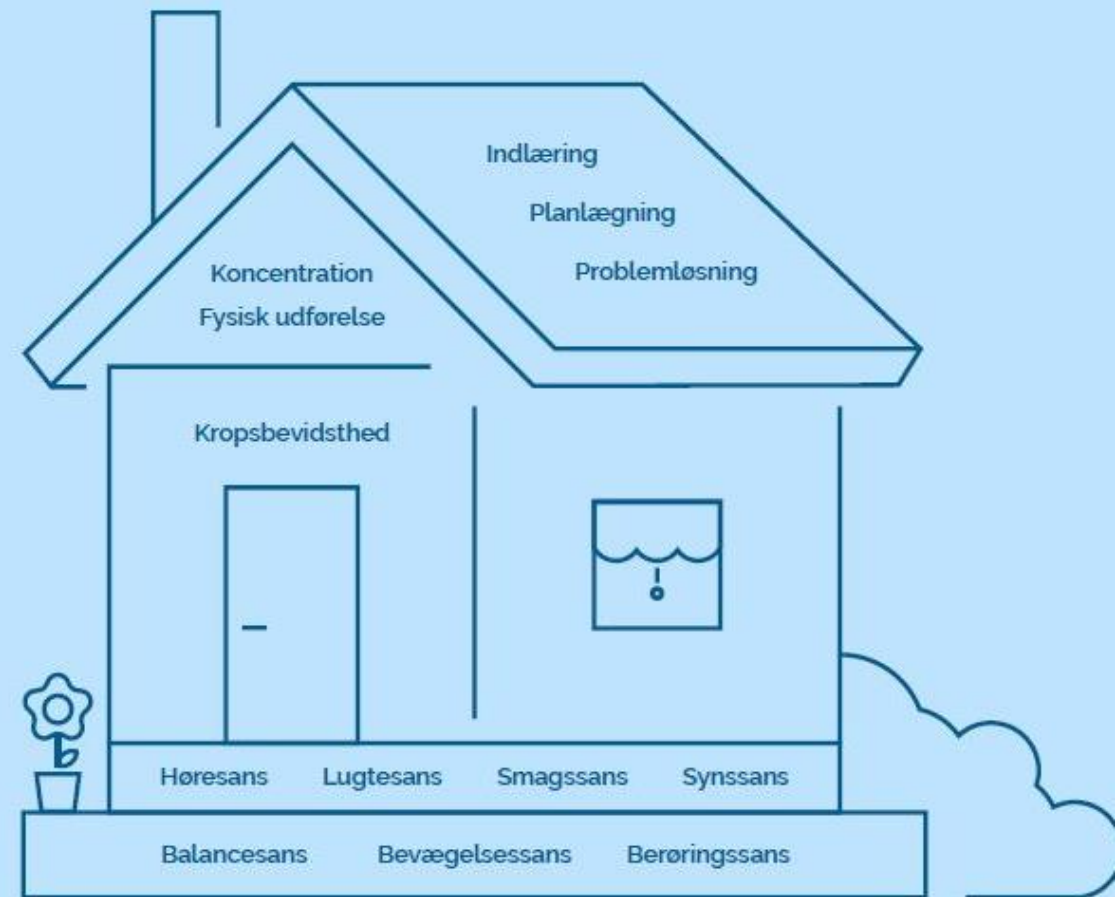
Sansernes betydning for trivsel og adfærd kan sammenlignes med fundamentet i et hus. Huset illustrerer evnen til at fungere i hverdagen og løse forskellige opgaver og problemer, fx at tage tøj på, gå en tur, samvær med andre eller spise et måltid mad. Sanserne udgør fundamentet i huset og har derfor betydning for resten af husets konstruktioner.

Fundamentet i huset er delt op i to lag. Det øverste lag består af syns-, høre-, smags-, og lugtesansen, mens det nederste lag består af balance-, berørings-, og bevægelsessansen. Opdelingen indikerer at de tre nederste sanser, også kaldet de nære sanser, er væsentligt mere fundamentale for vores funktion i hverdagen end sanserne i det øvre lag, som kaldes fjernsanser.

Hvis der kommer revner i fundamentet, kan huset slå revner – og over tid er der risiko for at huset falder sammen. Kommer der revner i fundamentet, kan det således skabe problemer for borgerens funktioner og øvrige adfærd. Hos en borger kræver revner i fundamentet en systematisk indsats ift. at arbejde med sanserne, det vil sige, at hvis en borger udviser tegn på mistrivsel, må man starte fra bunden med at reparere fundamentet, så resten af huset har noget at stå på.

Vil du vide mere om sanserne, og hvordan man målrettet kan tilrettelægge en indsats med sansestimulering kan du hente mere viden fra rapporten [Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet](#). Du kan også hente viden om, hvordan man kan arbejde systematisk med borgeres trivsel, samtidig med at man inddrager bl.a. sansernes funktion i [Demenshåndbog: Beboerkonferencen i praksis](#) og [Demenshåndbog: Metoder til at forstå adfærdsmæssige og psykiske symptomer i praksis](#).

Print sansehuset ud og hæng det op med [denne printervenlig version](#).



# Stimulering af de nære sanser

Når man arbejder med sansestimulering lægges der oftest størst vægt på nærsanserne dvs. balance-, berørings-, og bevægelsessansen (jf. det nederste lag i husets fundament). Disse tre sanser er særligt vigtige i forhold til at kunne forstå sig selv, sin egen krop og bevidsthed i forhold til omgivelserne. <sup>(1)</sup>

**Bevægelsessansen** ligger i muskler, sener og led. Kroppen bruger derfor denne sans til at registrere hvordan fødder, hænder, arme, ben og hoved er placeret ift. hinanden og omgivelserne. Denne sans er særlig vigtig at stimulere fordi effekten som oftest virker roskabende og "samlende" på borgeren. Bevægelsessansen stimuleres ved dybe tryk over muskler eller træk på leddene. Det kan ske ved at borgeren aktivt bevæger sig eller passivt får dybe, behagelige og rolige tryk på musklerne. Sansen kan ikke overstimuleres, og derfor vil alle kunne tilbyde denne form for sansestimulering. I denne film kan du se, hvordan man kan bruge et trykprogram til at stimulere netop denne sans. <sup>(1)</sup> [Film: Sansestimuli i ældreplejen – trykprogram til stimulering af bevægelsessansen.](#)

**Berøringsansen** ligger i huden og registrerer tryk, smerte, kulde, varme, forskellige strukturer, fx om noget er rundt, kantet, spidst, hårdt, blødt, glat, tørt eller vådt. Berøringsansen arbejder tæt sammen med bevægelsessansen og stimuleres gennem berøring, når borgeren selv berører noget, eller ved andres berøring af huden i en kontakt eller fx i en plejesituation. <sup>(1)</sup>

**Balancesansen** ligger dybt inde i øret og har betydning for at kunne beholde balancen og holde sig oprejst. Denne sans kan nemt overstimuleres og medføre svimmelhed og ubehag, og derfor skal man være mere påpasselig med aktivt at stimulere denne sans. <sup>(1)</sup>. I denne film kan du høre om vigtigheden af sansernes funktioner, tegn på mistroivsel og om sansehuset [Film: Sansestimuli i ældreplejen - Introduktion til sansestimuli.](#)



# Sansestimuli i dagligdagen

Sanserne stimuleres hele tiden, især hvis man er i stand til at bevæge og aktivere sig selv, fx ved udførelse af hverdagsaktiviteter, motion, samvær med andre mennesker eller blot det at komme udenfor. For nogle borgere er dette ikke muligt eller begrænset, og derfor har de behov for hjælp til at få stimuleret deres sanser.

Sansestimuli kan gives i mange forskellige situationer og tidspunkter på døgnet. Man kan med fordel stimulere bevægelsesansen før og efter en aktivitet. Dette kan give en samlende og roskabende effekt og ofte gøre det nemmere at gennemføre fx en plejesituation som et bad eller et måltid. At give sansestimuli i forbindelse med personlig plejesituationer behøver ikke megen planlægning og kan derfor nemt foregå som en del af den daglige pleje.

Her er nogle ideer til, hvordan du med simple metoder og redskaber kan integrere sansestimuli i borgernes hverdag

- Putte borger med tæppe
- Dybt og nærværende klem omkring skuldre
- Holde i hånd
- Sidde tæt ved siden af hinanden
- Bruge en tung varmpude
- Vibration fra musikpude
- Lejring med fx hård pude eller varmpude
- Støtte til aktiv bevægelse, fx gå en tur udenfor

Du kan også se denne film, hvor der gives eksempler på hvilke situationer hvor sansestimulering anvendes [Film: Sansestimuli i ældreplejen - Plejeopgaver og hverdagsaktiviteter.](#)

Du kan også hente flere eksempler i rapporten [Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere uadadreagerende adfærd på ældreområdet](#)



# Tilrettelæggelse af indsatser med sansestimuli

Når man arbejder med sansestimulering er det altid vigtigt, at der tages udgangspunkt i den enkelte borger, og at sansestimuleringen udføres med stor nænsomhed, nærhed, empati og tålmodighed da stemning og adfærd smitter.

At arbejde med sansestimuli skal være en god oplevelse for borgeren. Det er derfor vigtigt at holde øje med, om borgeren trives og ser afslappet ud i situationen. Nogle borgere kan have vanskeligt ved verbalt at give udtryk for ubehag. Vær derfor opmærksom på borgerens kropsholdning, ansigtsudtryk og vejrtrækning. Skærrer borgeren fx ansigt, bliver svimmel eller virker stresset er det vigtigt at stoppe med det samme og tilpasse indsatsen.

Som enhver anden indsats, er det vigtigt med løbende evaluering med henblik på evt. tilpasning af indsatsen med sansestimulering. Drøft evt. indsatsen med en kollega om, hvad næste skridt kan være eller fx en ergo-/fysioterapeut, hvis der er behov for en mere målrettet indsats, hvis indsatsen ikke havde den ønskede effekt hos borgeren.

Vil du vide mere om tilrettelæggelse af indsatser med sansestimuli kan du se (side 14-19) i [Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet](#)



# Kilder

Denne korte introduktion til sansestimulering i ældreplejen er baseret på viden fra tidligere udgivet materiale og øvrig litteratur på området.

## Kilder

- (1) Sundhedsstyrelsen. (2019). [Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet](#)
- (2) Gammeltoft, B.C. (2009): Sansestimulering for voksne. Fa. Gammeltoft

## Øvrige kilder

- Andersen H S. (1992): *Sensorisk deprivation*. Videnskab og Praksis. Ugeskrift for læger. 2665-2670
- Bundy, A., Lane, S., & Murray, E. (2002): *Sensory Integration Theory and Practice*. F.A. Davies Company. Philadelphia
- Fredens, K. (2018): *Læring med kroppen forrest*. Hans Reitzels Forlag. København
- Lykkeslet, E., Gjengedal, E., Skrondal, T. & Storjord, M. (2014): *Sensory Stimulation – a Way of Creating Mutual Relations in Dementia Care*. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being 9 (1): 23888
- Jean Ayres, A. (2007): *Sanseintegration hos børn*. Hans Reitzel Forlag. København
- Moberg, K.U. (2006): *Afspænding ro og berøring. Om oxytocinets helbredende virkning i kroppen*. Akademisk forlag. København
- Nydahl, P. & Bartoszek, G. (2005): *Basal stimulation*. Munksgaard Danmark
- Pool, J. (2011): *The Pool Activity Level (PAL) Instrument for Occupational Profiling: A Practical Resource for Carers of People with Cognitive Impairment*. Jessica Kingsley Publishers
- Sundhedsstyrelsen. (2020). [Demenshåndbog: Beboerkonferencen i praksis](#)
- Strøm, B.S., Ytrehus, S. & Grov, E. (2016): *Sensory Stimulation for Persons with Dementia: A Review of the Literature*. *Journal of Clinical Nursing*, 25 (13–14): 1805–1834
- Watt, J.A, Goodarzi, Z, Veroniki, A.A et al. (2019): *Comparative efficacy of interventions for aggressive and agitated behaviors in dementia: a systematic review and network meta-analysis*.

